



11月のほけんだより



平成 29 年 11 月 15 日発行
美女木げんき保育園
No. 8

山には初雪も降り、冬の訪れを感じる季節になってきました。寒くなってくると、空気が乾燥し、風邪をひきやすくなったり、冬の感染症（インフルエンザ等）が流行しやすくなります。それらを予防するためにも、手洗いやうがいを心がけましょう。また、生活リズムを整えることも健康を促すため、食事や睡眠もしっかりとるようにしていきたいですね。

病児保育室「げんきルーム」だより

「体の冬支度」

冬支度には以下の2つが大切になってきます。



1. 寒さに体を慣らす（適応する）

冬になると風邪をひきやすくなるイメージがあるかもしれませんが、これは寒さに体が慣れていないため、気温差によって体力や免疫力が下がるために起こります。これを予防していくには、気温差や外気に体を慣らす必要があります。当園でも天気の良い日には外遊びや散歩、外気浴を行っています。ただ、室内は暖かく、元々子どもは汗をかきやすいので、衣服は調整のしやすいものをお勧めします（例：半袖の下着に長袖の上着、そこに外出用の上着を着る等）。そうすることで、室内遊びでも、屋外遊びでも衣服によって子ども達の体を気温差にならしていく事ができます。



2. 風邪の予防

もう一つの風邪予防策として、手洗いやうがい、規則正しい生活やバランスのとれた食事をお勧めします。風邪のウイルスは手や口を介して感染するため、特に細目な手洗いが重要になります。園でも細目に行っていますが、ご家庭でも帰宅後や食事前に手洗いをして、風邪予防を行っていただきね。

体調を崩してしまった場合には、保育園は集団生活の場のため早めの受診をお願いします。また、当園には病児保育室もありますので、必要の際には是非ご利用ください。



プレパレーションとは…

当園では検診の前後にプレパレーションを行っています。聞きなれない言葉かもしれませんが「子どもの心理的準備」を意味する単語で、年齢や発達に応じた方法で検診を受ける心の準備をしたり、検診のストレスを解消したりする事を目的に行っています。

そうすることで、子どもたちの不安や緊張を和らげたり、自信を持ったりする効果が期待できます。具体的には聴診器を用いた予行練習をしたり、終わった後にお医者さんごっこをしたり、保育者や保護者の方から褒めてもらったりしています。特に年齢が低い場合は、終わった後のケアが大切になるといわれています。

是非ご家庭でも行ってみてください。



感染症情報（10月）

園内感染症罹患人数

伝染性紅斑（リンゴ病）	1名
帯状疱疹	1名

病児保育延べ利用人数

RS ウイルス感染症	4名
手足口病	1名
ヒトメタニューモウイルス感染症	3名



内科検診・歯科検診
頑張ったよ！！



歯科検診



内科検診

